

PREGĂTIREA FIZICĂ – COMPONENTĂ DE BAZĂ ÎN ACTIVITATEA CADRELOR DIN SUBDIVIZIUNILE MINISTERULUI AFACERILOR INTERNE

Eduard PUI,

conferențiar universitar

al Catedrei „Pregătire fizică și autoapărare”

a Academiei „Ștefan cel Mare” a MAI

Rezumat

Problema optimizării pregătirii fizice a viitorilor colaboratori ce vor activa în Ministerul Afacerilor Interne este foarte actuală. Alături de programele normative la cultura fizică, un rol important îl joacă recomandările metodice, care permit cadrelor didactice să planifice procesul de educație fizică în funcție de specificul viitoarei profesii.

În cercetările din ultimii ani o atenție sporită se acordă procesului de reluare a mijloacelor speciale, care vor fi orientate spre pregătirea fizică a viitorilor colaboratori ai organelor de profil. Un factor de bază în acțiunile polițiștilor este cu siguranță capacitatea de a activa cu eficiență în condiții extreme și de a învinge diverse obstacole.

Cuvinte-cheie: capacitatea polițiștilor de a activa cu eficiență în condiții extreme.

Summary

The issue of optimizing the physical training of future collaborators in the Ministry of Internal Affairs is very current. Together with the normative programs on physical culture, the methodical recommendations are important, which allow teachers to plan the physical education process according to the specifics of the future profession.

In recent years research has been given special attention to the process of resuming the special means, which will be oriented towards the physical training of the future collaborators of the specialized bodies. A basic factor in the safe actions of police officers is the ability to operate efficiently in extreme conditions and overcome various obstacles.

Keywords: capability of police officers to operate efficiently under extreme conditions.

Introducere. Problema optimizării pregătirii fizice a viitorilor angajați ce vor activa în Ministerul Afacerilor Interne este foarte actuală. Alături de programele normative la pregătirea fizică, un rol important îl joacă recomandările metodice, care permit cadrelor didactice să planifice procesul de pregătire fizică în funcție de specificul viitoarei profesii.

În cercetările din ultimii ani o atenție sporită se acordă procesului

de reluare a mijloacelor speciale, care vor fi orientate spre pregătirea fizică a viitorilor angajați ai organelor de profil. Un factor de bază în acțiunile polițiștilor este cu siguranță capacitatea de a activa cu eficiență în condiții extreme și de a învinge diverse obstacole.

În ce mod se va realiza pregătirea pentru aceste acțiuni?

Programul de pregătire fizică pentru studenții Academiei MAI, alături de disciplinele și probele sportive obligatorii, prevede și parcurgerea pistei cu obstacole, care este orientată spre formarea deprinderilor și priceperilor precum și dezvoltarea calităților motrice necesare. O cale de rezolvare a acestei probleme este alegerea corectă a mijloacelor cu caracter de forță-viteză, care vor permite să se acționeze direcționat asupra grupelor de mușchi ce participă la aceste acțiuni. E constatat că pregătirea fizică optimă cu rezervele calitative necesare este factorul de bază în îndeplinirea acțiunilor profesionale în condiții extreme [Kuznețov B., 1968; Plahtirenko V., 1983, Carp S., Carp I., 2001].

Scopul cercetării noastre este elaborarea și argumentarea experimentală a mijloacelor folosite pentru dezvoltarea calităților de forță-viteză, care vor permite dezvoltarea cu preponderență a celor mai însemnate grupe de mușchi în aspect profesional pentru aprovizionarea siguranței în acțiunile viitorilor polițiști.

Importanța unei sau altei grupe de mușchi și particularitățile necesare de dezvoltare a lor au fost determinate prin intermediul analizei de corelație a rezultatelor obținute în urma cercetării studenților anului III și IV care au experiență pentru parcurgerea pistei cu obstacole. În calitate de indice al măiestriei acestora au fost luate rezultatele de parcurgere a pistei experimentale cu obstacole de 60 m. Nivelul calitativ al dezvoltării grupelor principale de mușchi s-a determinat după forța lor maximală și forța de start, măsurate în poziții standarde [Verhoșanski Iu.V., 1977].

Rezultatele analizei corelative ne arată că un nivel mai înalt de legătură îl are indicele timpului de învingere a distanței experimentale cu indicii calitativi ai mușchilor coapsei și corpului (vezi tabelul).

Totodată, pe lângă legătura corelativă a indicilor timpului de învingere a distanței cu indicii flexori ai forței absolute și de start a mușchilor extensori ai piciorului. Coeficienți mai mari de corelație au indicii calitativi ai mușchilor corpului. În alegerea mijloacelor speciale, un rol deosebit îl pot avea rezultatele coeficienților de corelație a forței absolute și de start pentru fiecare grupă de mușchi. La mușchii extensori ai brațului, coeficientul de corelare a forței (explozibile) de start este mai mare decât cea absolută. Același

lucru îl putem spune și despre mușchii extensori ai piciorului și corpului.

Tabelul 1. Coeficienții de corelație a indicilor de parcurgere a pistei experimentale cu obstacole și indicii calitativi ai grupelor principale de mușchi:

Grupele de mușchi	Brațul (umăr)				Picior (coapsă)				Mușchii ex. ai tălpii		Forța spatelui		Flexori ai corpului	
	flexori		extensori		flexori		extensori		1	2	1	2	1	2
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
timpul de parcurgere a pistei ex-le ob.	-0,290	-0,403	-0,246	-0,230	-0,480	0,557	-0,482	-0,421	-0,351	-0,441		-0,555	-0,451	-0,609

Notă: 1 – forța absolută; 2 – forța de la start (P-0,25).

Luând în considerare diferența legăturii strânse, putem menționa: calitățile profesionale de bază sunt capacitățile de viteză și forță propriu-zisă ale acestor grupe de mușchi. Însă la mușchii extensori ai piciorului o mărime mai mare o au indicii coeficientului de corelație a forței de start.

Astfel, analiza matriței de corelate ne-a permis să determinăm caracterul și particularitățile profesionale principale ale pregătirii de forța-viteză, care servește drept bază pentru alegerea mijloacelor speciale ale pregătirii cu caracter de forța-viteză. Exercițiile ce permit dezvoltarea diferențiată a anumitor grupe de mușchi au fost clasificate în felul următor: sărituri cu intensitate mică, medie și mare; exerciții de forță în perechi cu caracter general și local; exerciții speciale în alergare cu accent de acționare direcționată pe fiecare grup de mușchi în parte. O bună parte din aceste exerciții au fost îndreptate spre dezvoltarea mușchilor membrelor inferioare ale corpului.

Efectuarea mijloacelor experimentale s-a determinat în cadrul experimentului pedagogic care a durat 16 săptămâni. În urma experimentului desfășurat s-a constatat că în grupa experimentală comparativ cu grupa-martor rezultatele de parcurgere a pistei cu obstacole sunt mai mari 45.07+8,4 în grupa experimentală și 54,41+6,75 sec. – în grupa-martor.

Datele obținute ne permit să considerăm că mijloacele cele mai efective de pregătire a viitorilor colaboratori ai Ministerului de Interne sunt exercițiile cu caracter intensiv general și local cu accent pe dezvoltarea gru-

pelor de mușchi speciale:

1) sărituri: cu intensitate mică (sărituri complexe pentru coordonare pe loc); cu intensitate medie (sărituri multiple de pe un picior pe altul, pe un picior, pe ambele) cu intensitate mare (sărituri de la înălțimi de 2m);

2) exerciții de forță cu partenerul: cu caracter general (așezări cu partenerul pe umeri, ieșiri pe înălțimi, trecerea greutateii de pe un picior pe altul); cu caracter local (exerciții cu partenerul pentru întărirea mușchilor coapsei, exerciții pentru întărirea mușchilor talo-crurali);

3) exerciții speciale în alergare (cu ridicarea înaltă a coapsei, cu aruncarea gambei în urmă, alergare fără îndoirea picioarelor în genunchi ș.a.).